

¿Sabes a qué se debe el sangrado de las encías?

El sangrado de las encías es para muchas personas algo común, sin embargo, existen muchas causas y dependiendo de ellas se deben tratar para evitar daños mayores en la salud.

Las encías son tejidos bucales que ayudan a proteger y sujetar los dientes, además, de protegerlos de posibles bacterias o infecciones. Éstas tienden a presentar sangrados en ciertas ocasiones, por lo que conviene prestar atención y determinar a qué se debe para poder tomar cartas en el asunto.

Sangrado de las encías

El sangrado de encías es una condición bastante frecuente, y muchas personas suelen relacionarlo a un cepillado brusco, lo cual podría tener algo de sentido; ya que, si te cepillas con demasiada fuerza, podrías lastimar las encías.

Expertos indican que puede tener causas que no se deben a una enfermedad subyacente; por ejemplo, usar hilo dental, cepillarse los dientes, mascar tabaco o tener cortes o abrasiones provocados por los alimentos.

Por tanto, si tus encías sangran, en la mayoría de los casos es porque existe una inflamación, y es por ello que encontrar la causa de esta es esencial para entender su causa y sus posibles tratamientos.



Causas

La causa principal del sangrado es la placa bacteriana, la cual puede traer consigo infecciones o enfermedades de las encías.

No obstante, hay que tener en cuenta que puede ser causada por alguna enfermedad periodontal, por lo que es crucial asistir a un odontólogo para poder diagnosticar correctamente la razón de la afección y poder tratarlo correctamente.

La gingivitis, por ejemplo, es un tipo de enfermedad periodontal que deriva de la mala higiene bucal. Se caracteriza por la inflamación, retraimiento y el sangrado de las encías e incluso puede llegar a producir la pérdida de piezas dentales.

También se puede deber a:

- Trastornos hemorrágicos o que causen sangrado excesivos.
- Escorbuto, enfermedad en las encías causada por deficiencia de vitamina C en el cuerpo.
- Posibles cambios hormonales que ocurren durante el embarazo y causan sangrados ocasionales de las encías.
- Enfermedades de las encías como la gingivitis o la periodontitis.
- Uso excesivo de anticoagulantes pueden causar sangrados en varias zonas del cuerpo, entre ellos se incluyen las encías.
- Infección bacteriana en los dientes o encías.
- Prótesis dentales o aparatos que por algún mal uso causen este tipo de sangrados.



Tratamiento

Es fundamental conocer su causa y en qué estado de gravedad se encuentra el sangrado para poder tomar las medidas correctas.

En el caso de las gingivitis leves, con tan solo cambiar hábitos de higiene bucal ya se puede lograr un cambio significativo de esta afección. En casos más graves podría solucionarse con una profilaxis dental para eliminar las bacterias en ellas.

Si sufres de periodontitis, es necesario realizar una evaluación con un especialista en periodoncia, para saber si existen bolsas periodontales en tus encías y proceder a realizar un curetaje dental para tratar esta enfermedad de manera correcta y eliminarlas.

Todo depende de la causa en específica, por lo que, para todos los casos, es necesario mantener un buen cuidado bucal; como el cepillado, uso de hilo dental y enjuagues bucales regulares.

Conviene utilizar pastas de dientes con flúor que haya sido formulada científicamente para reducir la acumulación de placa bacteriana que irrita las encías y causa la gingivitis.

¿Se puede prevenir el sangrado de encías?

Es posible prevenir el sangrado de encías mediante hábitos de higiene bucal básicos que incluya el cepillado dental entre comidas, el uso de hilo dental y enjuagues bucales.

También conviene mantener una buena dieta y alimentación balanceada, ya que esto afecta directamente al desarrollo de gingivitis o periodontitis, comer frutas y verduras ricas en vitamina resulta excelente, para evitar el sangrado de las encías.

Evitar el consumo de tabaco porque ocasiona graves daños tanto a los dientes como a las encías.

Con información de Infosalud